

„Mama braucht mal Pause!“

Vortrag

Selbstfürsorge für Mütter:
Kein Luxus, sondern Notwendigkeit



Unsplash/ Mandy L

mit Karin Sächerl

(Personalberaterin und Familienteamtrainerin)

Dienstag, 10.02.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Dieser Vortrag macht Mut

... zur Pause. Zur Selbstfürsorge. Und dazu, dich selbst (wieder) ernst zu nehmen.
Mamas geben alles – und vergessen sich dabei oft selbst. Wer sorgt eigentlich für dich?

Du selbst! Ein inspirierender Vortrag für alle Mamas, die im Familienalltag alles geben und zugleich das Gefühl kennen, kaum noch Luft für sich selbst zu haben. Nur du kannst für dich selbst sorgen.

Erfahre, warum Pausen kein Luxus, sondern eine echte Notwendigkeit sind – für deine Gesundheit, deine Energie und dein Familienleben.

Lerne, wie du deine Batterien auflädst, kleine Auszeiten in deinen Alltag integrierst und warum es kein schlechtes Gewissen braucht, wenn du gut für dich sorgst.

Du darfst dich an erste Stelle setzen – wenigstens ab und zu - weil du es verdienst, dich selbst nicht zu vergessen.

Du bekommst Impulse:

Warum Pausen kein Egoismus, sondern
Selbstfürsorge sind.

Tipps, wie kleine Auszeiten im Familienwahnsinn
gelingen.

Wie du Kraft tankst, ohne gleich in den
Wellnessurlaub flüchten zu müssen.

Und warum du keine Superheldin sein musst,
um eine gute Mutter zu sein.

Anmeldung und weitere Informationen im Familienzentrum Mittendrin Kemnath

Der Vortrag ist kostenlos und findet in Kooperation mit der Kommunalen
Jugendarbeit am Landratsamt Tirschenreuth statt.



Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin
Trautenbergstr. 8
95478 Kemnath



Telefon: 09642 70343320
team-mittendrin@kemnath.de
www.mittendrin-kemnath.de